

ステイ・ヘルシー

野菜と果物を食べましょう

1日5種類の野菜と果物で、ヘルシーに！



野菜と果物を食べることは大切であると自覚はしていても、私たちの食生活の現状は憂慮すべきものになっています。今や、野菜と果物の代わりに高カロリー食品が摂取されるようになり、肥満率は上昇する一方です。

「5ADayTheColorWay (1日5種類、色別法)」は、ヘルシーな食生活のための、革新・多角的なキャンペーンで、色とりどりの野菜と果物を食べることを推奨するものです。毎日必ず、5つある色のグループ（青や紫、緑、白、黄やオレンジ、赤の5色）の各色から1サービングサイズずつ食べましょう。

### より良い栄養のための5つの秘訣

1. 1日に野菜と果物を5サービングサイズ以上食べる
2. 1日に最低一つは高繊維質の食物を食べる
3. 一週間に数回アブラナ科（キャベツ科）の野菜を食べる
4. 出来るだけカラフルな野菜と果物を頻繁に食べる
5. 毎日最低一つの緑色野菜を食べる

### 野菜と果物は. . .

- 低脂肪、低塩分の美味しいスナックです
- ビタミン、栄養、ミネラル類、繊維質がたっぷり
- 旅行先でもご家庭でも、手軽にすぐ出来ます
- 癌や心臓病、卒中その他の疾患のリスクを低減するために役立ちます

上記情報は、California Department of Health Services 5 A day the Color Way Campaign提供。

ステイ・ヘルシー・プログラムは、カリフォルニア州高齢者福祉局が後援しています。

お住まいの地域における高齢者サービスやプログラムのお問い合わせは1-800-510-2020 TTY 1-800-735-2929へどうぞ。

